

# APROPOS

Stadtmission Solingen



**Blaues Kreuz**  
Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfegruppen Solingen

**Vereinsheft Nr.: 17**  
**Januar - März 2014**

Heft Nr. 17 mit orig. Titelbild ist aus Urheberrechtlichen Gründen nur in gedruckter Ausführung verfügbar.



## Gemeinsam nach vorne schauen zu neuen Ufern

Sitze an meinem Schreibtisch, vielmehr vor meinem PC und lasse meine Gedanken kreisen für einen Einstieg zur heutigen Ausgabe.

Vieles geht mir durch den Kopf. Gute, schöne Erinnerungen und leider auch nicht so erfreuliche Erinnerungen aus dem vergangenen Jahr. Es war ein Jahr voller Emotionen und frage mich auch wo ist die Zeit mal wieder geblieben.

Der Volksmund sagt ja, dass das Zurückblicken vieles mit dem Alter zu tun hat. Aber dem ist nicht so. Ist es nicht einfach schön, das gemeinsam Erlebte noch mal Revue passieren zu lassen? Genau das geschieht in den vielen Berichten der neuen Apropos-Ausgabe. Da werden wir viele Bilder entdecken, können einiges nachlesen und dadurch so manches tolles Erlebnis nochmals in Erinnerung rufen.

Gerade dieses Erinnern weckt in uns den Ruf auch nach vorne zu schauen. Aufbrechen zu neuen Ufern. Bin gespannt wie die gemeinsam vor uns liegende Zeit verlaufen wird.

Eines ist mir aber gewiss, und das wünsche ich mir auch für die vielen vor uns liegenden Gemeinsamkeiten, dass unser großer Gott wieder begleitend mit uns ist und uns segnet. Unser Tun, unser Denken und unser Miteinander.

An dieser Stelle möchte ich auf unser bewertest Tagesseminar\*) im April mit unserer Referentin Andrea Schmidt, Bildungsreferentin im Blauen Kreuz Deutschland, hinweisen. Wie vielen aus den letzten Jahren bekannt, wird es wieder ein aufschlussreicher, spannender und wertvoller Tag für uns alle werden.

Termin: **26. April 2014 (samstags)**

Thema: **Suchtkrankenhilfe: Aufbruch – zu einem neuen Anfang**

In diesem Sinne freue ich mich auf viele schöne Begegnungen mit Euch.

\*) Einladung folgt

Euer Willi Klapper

## Treffen der Selbsthilfegruppen

Kontakt: ☎: 0212/2307575



### Montags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der Stadtmission, Brühlerstr. 60  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.  
Gruppenleitung: *Willi Klapper*



### Dienstags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr, nur für Suchtkranke in den Räumen der Freien ev. Gemeinde, Ostr. 32 (Nähe Clemens - Galerien)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr  
Gruppenleitung: *Frank Benscheid*



### Mittwochs:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Frauen in den Räumen der Caritas Solingen (Cafe- Treff) Goerdelerstr. 74 (nähe Clemens – Galerien)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr.  
Gruppenleitung: *Monika Sersch*



### Donnerstags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der Stadtmission, Brühlerstr. 60  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.  
Gruppenleitung: *Willi Klapper*



### Freitags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der InterJu, Nippesstr. 2 (gegenüber Solingen Hbf.)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.  
Gruppenleitung: *Dirk Seiffert*

Alle in diesem Heft angebotenen Unternehmungen werden auf den Gruppenabenden näher besprochen, weitere Infos bei der Gruppenleitung.



Am 23.11.2013 waren wir zur **Praxisbegleitung zum Thema:**

**„Zufriedene Abstinenz – ein Lebensstil der Dynamik erfordert“,**

eingeladen. Nach der Begrüßung und ein Wort in den Tag durch Gerd Greifenstein begann der Tag mit einem gemeinsamen Frühstück.

Anschließend stellte Gerd die Begegnungsgruppe Neuss vor, mit ihren Berichten aus ihren Gruppen schlossen sich Gruppen aus Ratingen, Haan, Wuppertal und wir aus Solingen an. In seiner Funktion als Vertreter des Landesverband (LV) Rheinland, informierte Willi Klapper die Anwesenden über 25 Jahre Blaues Kreuz LV Rheinland und LV Westfalen. Unter anderen: Gruppenarbeit in den Vereinen und Landesverband: „Kommunikation zwischen Gruppen und Landesverband“ und „Erwartungshaltung und Verbesserungsvorschläge“.

Nach dem Mittagessen erwarteten wir gespannt auf Peter Glöckl mit einem Vortrag zu dem oben genannten Thema, was uns von Anfang an sehr neugierig machte und später all unsere Erwartungen erfüllte.

Nach einer kurzen Einführung in das Thema wurde uns mit verschiedenen farbigen Holzfiguren anschaulich erklärt, wie ein Mensch gesellschaftlich durch Alkohol abstürzen kann und wie er durch eigene Kraft den Weg in die Gesellschaft zurück finden kann. Letztlich wurde klar wie wichtig eine selbsterworbene Zufriedenheit für die eigene Abstinenz und das weitere Leben ist.

Um intensiver über dieses Thema diskutieren zu können, haben wir uns in zwei Gruppen aufgeteilt, zum Schluss wurden die Ergebnisse aus den Gruppen zusammen gezogen und in der großen Runde besprochen. Es war ein sehr aufschlussreiches Thema, dass viele Fragen beantwortet und neue Denkanstöße gegeben hat.



Den gelungenen Tag ließen wir mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken ausklingen. Wir bedanken uns noch einmal für die hervorragende Bewirtung und für die gute Organisation der Begegnungsgruppe Neuss.

*Ulla & Dirk*

## 25 Jahre Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz Solingen & 5 Jahre Frauengruppe

Jubiläum x 2

Wir schreiben das Jahr 2013, ich sollte hier aber besser mit dem Jahr 1988 beginnen. Denn in diesem Jahr begann im Blauen Kreuz Solingen eine neue Form der Gruppenarbeit. Die Begegnungsgruppe Solingen begann ihre Arbeit im kleinen Rahmen. Artur Eigler, unser damaliger 1. Vorsitzender und Peter Glöckl starteten dieses neue Arbeitsfeld. Das ist nun 25 Jahre her und wir haben das Jubiläum am 12. Oktober 2013, zusammen mit der Frauengruppe gefeiert, denn die konnte heute auf fünf Jahre Frauenselbsthilfearbeit zurück blicken. In 2008 begann die Selbsthilfegruppe der Frauen mit Monika und Sabine mit anfänglichen Schwierigkeiten. Das sieht heute viel besser aus, die Frauengruppe ist fester Bestandteil in der Suchtkrankenhilfe und ist in Solingen nicht mehr wegzudenken. So war unser Doppeljubiläum perfekt und das haben wir einmal auf eine ganz besondere Art gefeiert - allein für uns, als Verein, in guter Gemeinschaft.

Peter Glöckl führte uns nach dem gemeinsamen Frühstück in unser Thema: „Zwischen Erfolg und Überforderung – Balance in der Suchtselbsthilfe (Alltag) finden“. Mit der Frage: „Erfolg, was ist das?“ wurde ein Brainstorming eröffnet und die Schlagwörter aus dem Raum auf Papier gesammelt und rege diskutiert. Später schickte uns Peter mit einem Fragenkatalog tiefer in die Thematik: Wie sehe ich meine Arbeit im Rückspiegel? Was läuft gut? Was will Veränderung? Wo habe ich Kraft gelassen? Anschließend haben wir im Plenum unsere Antworten und Erkenntnisse ausgetauscht. Gestärkt durch das Mittagessen ging es dann mit einer schon in Holzhausen bewährten Winterolympiade im Foyer der Stadtmission los und wir hatten viel Spaß, besonders bei den vielen Stationen beim Biathlon. Ernstlich verletzt wurde keiner. In fröhlicher Runde klang der Jubiläumstag aus und wir bedauerten die Mitglieder, die an dem heutigen



Tag nicht dabei sein konnten und somit etwas verpasst hatten. Ach so, Bogenschiessen habe ich an diesen Tag auch zum ersten Mal kennen gelernt – Spitze.

*Foto: Dirk Seiffert/*

*Text: Bernd Klapper*

# Blaues Kreuz – Mitten im Leben „Die Jubiläumsfeier in Bochum“ 25 Jahre Landesverbände Rheinland und Westfalen

Ein Rückblick auf- und mit vielen Menschen. Ca. 350 Besucher waren da



Vorstellung unseres **▲ Radioprojekt: Blaue Welle**. Dr. Klaus Richter, **➤** 1. Vorsitzende des Blauen Kreuz Deutschland im Gespräch mit dem Radioteam



Fachsimpeln mit Evelyn Fast **▲** von der Blaukreuz Redaktion **Unser Info – Stand**





Am 30. November 2013 endete die ungewöhnliche Spendenaktion des Blauen Kreuz „helfen x2“ und brachte eine Summe von :



100414 € zusammen, die nun mit zusätzlichen 70000 € von einem Freund des Blauen Kreuz aufgestockt werden. Nach zaghafter Spendenbeteiligung, mit der im August gestarteten Aktion wurde ein Aktionsfeuerwerk in Gang gebracht, was über Facebook, Twitter, Newsletter und Mitgliederzeitschrift, in den Gottesdiensten und Selbsthilfegruppen, Benefizkonzert und in vielen verteilten Flyer abging. Der Höhepunkt der PR-Kampagne war der sicherlich auch der Clip: „helfen x2“, der auf Facebook eingestellt war und auch jetzt noch auf vielen Homepages der Blaukreuz Verbänden und Vereinen zu sehen ist. Jetzt steht die Summe von 170414 € vor allen dem Suchtpräventionsbereich zur Verfügung, der Kinder und Jugendliche stärken soll, zu einem Leben ohne Suchtmittel. Neben der Schulpräventionsarbeit „blueprevent“, sollen die bestehenden Projekte wie „Bärenstark“ und „Drachenherz“ und „roundabout“ noch mehr nach vorne gebracht werden und durch einen zukünftigen Bundesjugendreferenten unterstützt werden. Dieser soll auch vor Ort den ehrenamtlichen Mitarbeitern als Multiplikator dienen und die Suchtpräventionsarbeit fördern. So steht schon jetzt ein Gerüst für sehr positive Projekte bereit, die nun aktiv mit Leben befüllt werden müssen. Die Spendenaktion wird also nicht im Sande, sondern weiter laufen und unter neuen Namen wachsen.

Weitere Spenden können auf das Konto: 1010393015 der KD-Bank mit der BLZ: 35060190, eingezahlt werden. Das Blaue Kreuz bedankt sich herzlich bei allen Unterstützern der Aktion.

Hinweis auf den Vortrag aus der Themenreihe:  
**„Die Dosis macht das Gift „**  
 im Wilhelm - Fabry –  
 Museum in Hilden. Den  
 Auftakt im neuen Jahr macht  
 der Vortrag am 16. Januar  
 2014: **„Zwischen Genuss  
 und Sucht....“!**

Zu diesen Vortrag sind wir  
 herzlich an der Benrather Str.  
 32a.eingeladen .



**Zwischen Genuss und Sucht, zwischen Heilung und Verfall - wann geht der Weg wohin?**

Vortrag von Dr. med. Wibke Voigt  
 Chefarztin der Fachkliniken St. Marien - St. Vitus GmbH, Visbek

16. Januar 2014 | 19.30 - 21.00 Uhr  
 Eintritt: 5,00 €, ermäßigt 2,50 €



Am Anfang ist es der Genuss, den wir mit Wein oder Bier oder der Zigarette verbinden. Bei Vielen bleibt es so, aber nicht bei Allen. Die Veränderung ist schleichend. „Mir ging es meines Erachtens gut, wenn wir uns trafen. Du gabst mir Antrieb, Kraft, Mut und Freude“.

Bei Einigen beginnt eine schleichende Veränderung. „Leider wollten wir beide zu viel von diesem guten Gefühl, du spanntest mich immer mehr ein, ich war nur noch mit Dir beschäftigt“ (Auszüge aus Abschiedsbriefen an das Suchtmittel).

Und wann zeigt sich das unschöne Gesicht der Sucht und wie sieht es aus? Darüber können Sie im Vortrag anhand von klinischen Fallgeschichten einiges erfahren.

*„Wieschnell war doch der Rausch verfliegen,  
 die Stimmung sank, Angst fraß mich auf.  
 Ich brauchte Stoff, brauchst' neue Drogen,  
 mein ganzes Geld ging dabei drauf.“*



# Zucker als Droge ?

Ob Zucker in die Kategorie der Suchtmittel und somit als Droge gilt ist (noch) nicht erwiesen. Fest steht aber, dass sich unser jährlicher, durchschnittlicher Zuckerkonsum von 17 Kg. (1985) auf 35 Kg. (2008) pro Erwachsener mehr als verdoppelt hat. Eine sehr bedenkliche Entwicklung, denn Zucker ist mehr als nur ein „Dickmacher“, den viele von uns mit der Suchtverlagerung importieren. Süßer Geschmack verkauft sich gut und seitdem die Zuckerrübe durch Optimierung des Anbaus und Verarbeitung preislich so günstig wurde, verdrängte sie den teuren Rohrzucker aus Übersee. Vor den Süßigkeiten hat uns in der Jugendzeit schon der nervige Schulzahnarzt und unsere Eltern immer vor Karies gewarnt, unsere Vorfahren kannten die Zahnkrankheit überhaupt nicht. Heute kaufen wir den Zucker, vor allen Dingen in Fertigmahlzeiten unbemerkt mit. Da ist schon Klärungsbedarf, warum umgerechnet drei Stück Würfelzucker in einer Tiefkühl – Pizza drin sind ?! Jeder Pizzabäcker würde dazu nur den Kopf schütteln. Dabei brauchen wir den Stoff eigentlich gar nicht, die nötige Energie liefern uns Kohlenhydrate z. B.: aus Brot und Nudeln. Zucker macht aber noch viel mehr.

## **Zucker als Droge:**

Zucker regt im Gehirn die gleichen Gegenden an, wie Alkohol oder Nikotin, darüber ist sich die Wissenschaft einig. Bei manchen Menschen (egal ob jung oder alt) löst es sogar eine Gier aus, die in regelrechtes Suchtverhalten endet.

## **Zucker ? Zucker !**

Zucker gibt es in vielen Arten. Der Fruchtzucker suggeriert ein gesundes Image die böse Folgen haben können. Fruchtzucker ist nicht kalorienarmer oder gesünder als normaler Zucker. Da es für diese Sorte keine spezielle Kennzeichnungspflicht auf der Verpackung gibt, packt man diesen Fruchtzucker gerne in



Ketchup, Soßen und vor allem in Müsli hinein. Der wird von den Herstellern gerne als „zuckerfrei“ deklariert und als das gesunde Frühstück schlechthin beworben. In diese brisante Kategorie gehören auch die Eis- Tees (der Renner unter Jugendlichen), die Sprudelwasser mit künstlichen Frucht – Aromen, in vielen Fitness Drinks und sogar in Wellness - Wassern lauern satte 30 Stück Zuckerwürfel. Den Highscore hält hier – und das ist vielen bekannt, die Coca-Cola mit 40 Zuckerwürfel auf 1 Liter Flüssigkeit. Dann kennen wir noch Malzzucker (Maltose), Glukose oder Fraktosesirup, Brauner Zucker, sowie



natürliche Fruchtzucker (Obst), Milchzucker (der vielen Laktose Allergikern Unverträglichkeit beschert und zuletzt der Traubenzucker (Glukose), dem Energiespender bei Sport und Spiel und oft schnelle Hilfe bei Unterzuckerung, wenn man an der Zuckerkrankheit leidet – Diabetes genannt.

### **Volkskrankheit - Zuckerkrank:**

Diabetes kam noch Anfang des 19. Jhd. einem Todesurteil gleich. Auslöser ist das Hormon Insulin, welches die Bauchspeicheldrüse im Körper produziert. Besonders nach dem Essen wird dieser Botenstoff ausgesendet, um die gewonnene Energie aufzunehmen und den Blutzuckerspiegel regelt. Arbeitet die Bauchspeicheldrüse nicht oder nur noch eingeschränkt, gilt man als Diabetiker. Der Fruchtzucker im Körper wird über den Darm verdaut, der abgespaltete Traubenzucker verwertet das Hormon Insulin.

Ein krankhaft hoher Blutzuckerspiegel erzeugt keine Schmerzen. Die Folgen sind aber lebensbedrohlich und müßen medikamentös behandelt werden, oft mit dosierten Insulinspritzen. Bei weit fortgeschrittener Diabetes stellen sich Probleme durch zunehmend schlechtere Wundheilung ein, die oft nur durch Amputationen zu stoppen sind.

Zucker und Fette sind Energielieferanten des Stoffwechsels. Unser Körper bevorzugt dabei den Zucker und es ist erwiesen, dass Krebszellen für ihre Vermehrung sehr viel Zucker benötigen.

Fruchtzucker macht weniger satt und birgt somit die Gefahr, mehr zu Essen. Der Fruchtzucker hat auch die Eigenschaft sich in der Leber einzulagern. Unsere Kinder können schon so früh eine Fettleber entwickeln, ähnlich der von Alkoholikern. Nicht nur in den Entwicklungsländern sondern auch bei uns steigen immer mehr junge



© Ute Klein – „Das rechte Maß“

Leute auf Fast – Food – Essen um. Die Folgen sind fettleibige Kinder (Adipositas), die am Sportunterricht nicht mehr teilnehmen können, da sie nicht mehr in der Lage sind, einfachste Turnübungen zu absolvieren.

### **Zuckerreduktion:**

Wird der Zucker reduziert, schaltet der Organismus auf ein Notprogramm, die Leber versorgt mit sogenannten Ketonkörper das Gehirn mit Energie. Und da liegt auch die Lösung mittels Zuckerreduzierung schon beim Einkauf der Lebensmittel (% Angabe des Zuckergehalt) und Sportliche Betätigung. Viele Diabetiker konnten durch sportliche Aktivitäten ihre Dosis an Medikamenten, Spritzen reduzieren oder sogar ganz darauf verzichten und die Gewichtsabnahme und Fettleibigkeit ging schrittweise zurück.

*Recherche: Uwe Drath*



## Das Blaue Kreuz - immer in Deiner Nähe, auch im Hohen Venn...

Am 20. Oktober 2013 startete die im Frühjahr wegen sehr schlechten Wetter ausgefallene, große Wandertour im Hohen Venn. Vom Eifelstädtchen Roetgen startete unsere 18 km. Wandertour und fünf Minuten später waren wir schon im Belgien, ohne das wir das merkten. Es piepste auch kein Handy wegen des neuen Handytarif für Belgien, weil es im Tal der Weser (die haben da auch eine) keinen Handyempfang gibt. So genossen wir den

wilden Pfad durch Hochwald, schlüpfrige Felsen und querten Bachläufe (das nennt man hier „furt“), da bei der Schneeschmelze im Frühjahr die anmutigen Bachläufe zu reißenden Gebirgsbächen heranwachsen und alle Stege weggespült werden – also erspart man sich die von vornherein). Im Talgrund, wechselten wir ins Eschbachtal herüber und die Landschaft änderte sich sofort und man hatte das Gefühl irgendwo in der Wildnis von Kanada unterwegs zu sein. Der Eschbach führte hier auch schon ein bräunliches Wasser - ein Zeichen das wir dem Hochmoor des Hohen Venn stetig näher kamen. An einer Gabelung fanden wir den einzigen Rastplatz dieser Wandertour und machten Brotzeit. Anschließend ging es über eine gewagte Brücke weg vom Eschbach und nun stetige Bergauf ins Steinbachtal, dessen Bachlauf herrlich mäanderte und der Weg schmiegte sich an dem Bachlauf. So langsam arbeiteten wir uns dem Hochplateau des Hohen Venn auf über 500 Höhenmeter hinauf und eine knifflige Stelle in der Sumpf- und Moorlandschaft im Quellgebiet des Steinbachs versprach nasse Füße. Wir furteten also erneut, waren aber gut vorbereit



und hatten gutes Schuhwerk angezogen. Und plötzlich wie aus dem Nichts traten die Bäume zurück und wir standen auf einmal in der freien Landschaft. Die Brauntöne der einsamen in der weiten Landschaft stehenden Bäume und der kräftige Wuchs des ↩ „Steppengrases“,

erinnerten stark an die russische Taiga, es fehlten nur eine Herde Mammuts um noch tiefer in die Zeitschiene abzurutschen. Wir hatten auch das Gefühl, dass hier die Zeit für einen Moment eingefroren war, so eindrucksvoll waren die Ausblicke in dieses Moorgebiet. Nun kamen die erwarteten Holzstege durch das Moor und erforderten unsere ganze Aufmerksamkeit, da einige schon sehr morsch, oder in einigen Pfadbereichen gar nicht mehr vorhanden waren – Abenteuer pur. Ein kräftiger Westwind pustete uns jetzt in den Rücken und beim Umdrehen schauten wir in bedrohliche, dunkle Wolken am Himmel, es blieb aber bis zum Ende der Tour trocken über unsere Köpfe, während es in Roetgen wohl kräftig geschüttet hatte. So genossen wir zum Schluss, noch einmal die



traumhaft schöne Vennlandschaft mit ihren Holzdielen - Pfade und erreichten am Nachmittag unser Wanderziel in Monschau – Konzen. Am Ende mussten wir die Tour erst einmal richtig „sacken“ lassen, so stark waren die Eindrücke dieser rauen und wilden Landschaft gewesen und haben uns vorgenommen im nächsten Frühjahr, außerhalb der Sperrzeiten (man darf also nicht immer da hinein) wieder zu kommen.

*Nadine*



### **Die Frühlingsanfang – Tour:**

**Wanderung am 23. März 2014**

**Leichlinger Ufersteig**

**Treffpunkt: 9.30 Uhr** vor dem Solinger Hbf. Zugfahrt !

**Abfahrt: 9.38 Uhr** von Gleis 1 Richtung Köln

Fahrtkosten (Gruppen - Tigesticket) ca. 3.50 € pro Person

Die Wanderstrecke beträgt ca. 16 km. und hat leichte Steigungen und führt vom Leichlinger Bhf. über Haus Vorst zur Wupper, aufwärts zur Diepental-sperre und durch das Weltersbachtal nach Leichlingen zurück (Rückfahrt mit dem Bus). Rucksackverpflegung und Getränke mitnehmen (Kiosk Diepental). Festes Schuhwerk sollte man an der Wupper immer an haben und die Regen-jacke griffbereit. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Wer weitere Information zur Wandertour möchte, wendet sich bitte an:

Uwe Drath ☎ 0212 71487



# Treffen und Austausch in unserer Partnerstadt Aue/Erzgebirge

## Es war mal wieder so weit

Einige aus unserem Ortsverein machten sich am 1. Oktober-Wochenende auf Weg Richtung Erzgebirge. Ziel war wieder unser Partnerverein in Aue. Seit über 10 Jahren steht die gute, freundschaftliche Verbindung zwischen dem Blauen Kreuz Aue und dem Blauen Kreuz Solingen. Begonnen hat es im Jahre 2002 wo beide Ortsvereine jeweils Ihr 100-jähriges Vereinsjubiläum feierten. Mit den Jahren ist daraus eine tolle Verbindung entstanden, mit dem Ziel die Freundschaft zwischen Ost und West zu vertiefen, verbunden mit einem regen Austausch auf Vereinsebene. Bei den Treffs wurde bewusst der Tag „der deutschen Einheit“ mit eingebettet. Helmut Lange, ein Urgestein aus Aue, sagte es auch in diesem Jahr wieder, dass die Zusammenführung (Wende) für ihn immer noch ein Wunder unseres großen Gottes ist und dem Blauen Kreuz in Deutschland zu einer großen Bereicherung wurde. Das kann ich persönlich nur unterstreichen. Mir tut es immer wieder gut wenn wir zusammen ein langes Wochenende verbringen und uns einander erfreuen können.

## Gemeinsam unterwegs

An diesem Wochenende waren wir wieder gemeinsam unterwegs. Nicht nur in der Suchtkrankenhilfe auch in der Freizeitgestaltung. So hatten wir die Gelegenheit in Schneeberg uns gemeinsam durch die St. Wolfgang's – Kirche führen zu lassen. Die St.-Wolfgang's-Kirche zu den größten Hallenkirchen der Spät-



gotik im sächsischen Raum und wird auch als Bergmannsdom bezeichnet. Der Altar der St.-Wolfgang's-Kirche ist ein bedeutendes sächsisches Kunstwerk und stammt aus der Werkstatt von Lucas Cranachs des Älteren (1539). Nach einer aufwändigen und langwierigen Restaurierung kann der doppelt zu öffnende Flügelaltar heute in der

von Cranach gedachten Form besichtigt werden. Bildlich zu sehen sind Darstellungen aus der Bibel: vom Sündenfall, Sintflut über die Weihnachtsgeschichte, Kreuzigung und Auferstehung. Weitere Besichtigungen und Touren, teilweise mit den Freunden aus Aue, in der näheren Umgebung, wie Annaberg und Sosa, bereicherten das Wochenende. Gemeinsam trafen wir uns

zu der Veranstaltung „Rettungsring“ Hier kam es in der Gemeinschaft mit Referat und bei Kaffee und Kuchen zum regen Austausch. Zum Abschluss des schönen Wochenendes besuchten wir auf dem Lauter – Vogelbeer-Fest (Dorffest) im Festzelt gemeinsam einen Gottesdienst, der von der Allianz organisiert wurde. Dieser Gottesdienst wurde durch Thomas Rups Unger (Leadsänger von den „Randfichten“) musikalisch untermauert.



### Wertvolle Verbindung

Wieder wurde mir neu bewusst wie wertvoll die tolle Verbindung zwischen Aue und Solingen ist. Mein Dank gilt den Lieben aus dem Erzgebirge, die dazu beigetragen haben, dass wir wieder ein unvergessenes Wochenende im Erzgebirge erleben durften. Es tut einfach gut mit den „Blauen“ aus Ost und West gemeinsam unterwegs zu sein. *WKI*

## Die Blaue Kreuz Familie



### Geburtstage: Januar – März 2014

Gruppenzugehörigkeit: Montag (Mo.), Dienstag (Di.), Frauen (Mi.)  
Donnerstag (Do.), Freitag (Fr.), Jugend (Ju.), Freundeskreis (Fre.), Verein VE

05. Jan. Olaf (VE/ Mo/Do.)

05. Jan. Heidi( Fre. )

08. Jan. Christine (Fre.)

14. Jan. Annelore ( Mi.)

29. Jan. Eva ( Mi.)

29. Jan. Manfred ( Mo.)

31. Jan. Petra ( Mi.)

01. Feb. Christel (VE.)

04. Feb. Coco( Do.)

15. Feb. Lydia (VE.)

19. Feb. Gisela (Mi.)

21. Feb. Rita (VE..)

**Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag  
und alles Gute im Neuen Lebensjahr**



08. März Gerhard (Fre.)

09. März Thomas (Do.)

13. März Peter (VE)

14. März Siegfried (Mo.)

17. März Sigi (Do.)

19. März Bernd (VE/ Mo.)

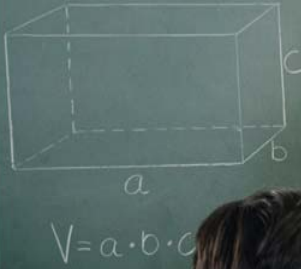
26. März Maria(Mi.)

27. März Frank(VE/ Di.)

28. März Ulla(VE/ Fr.)



Zum **40** jährigen Vereinsjubiläum gratulieren wir nachträglich ganz herzlich unserer **Brigitte Klapper** und bedanken uns für die lange Vereinstreue und besonders Ihrer aktiven Hilfsbereitschaft im Blauen Kreuz Solingen und Engagement in den Gruppen.



$$\left(\frac{9}{16} + \frac{5}{8}\right) \cdot \frac{8}{19}$$
$$\frac{5}{14} \cdot \frac{21}{25} + 2$$
$$\left(\frac{5}{6} - \frac{7}{1}\right)$$

## Wann ist ein Geldinstitut gut für Deutschland?

Wenn nicht nur seine Kunden von ihm profitieren. Sondern alle.



**Sparkassen fördern Bildung in allen Regionen Deutschlands.** Im Rahmen ihres sozialen Engagements ermöglichen sie Bildungsangebote für alle Teile der Bevölkerung. Sparkassen fördern gemeinnützige Vorhaben im Bildungs- und Sozialbereich mit jährlich über 156 Mio. Euro, denn Wissen ist der wichtigste Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Das ist gut für die Menschen und gut für Deutschland.  
[www.sparkasse-solingen.de](http://www.sparkasse-solingen.de)

Sparkasse. Gut für Solingen.



# Termine : Januar – März 2014



## ...für Gruppenbesucher und Interessierte:

**16. Jan. 2014:** Vortrag von Dr. Wibke Voigt Chefärztin der  
Fachklinik St. Vitus, Visbek:



**Zwischen Genuss und Sucht, zwischen Heilung und Verfall-  
wann geht der Weg wohin ?“**

**Wilhelm – Fabry – Museum Hilden, Benrather Str. 32 A  
Von 19.30 – 21.00 Uhr (siehe Seite 7)**

**28. Feb. 2014:** Karnevalsfeier in der Freitagsgruppe  
**Ort: Disco in der „Interju“  
Nippestr. 2 Solingen (Ohligs)  
Beginn: 18.30 Uhr**



**23. März 2014: (Tages) Wanderung: „Leichlinger Ufersteig“ ca. 16 km.**



**Treffpunkt: 9.30 Uhr Solingen Hbf. (Fahrt mit dem Zug)**

**Abfahrt: 9.38 Uhr - Gleis 1**

**Rucksackverpflegung (siehe Seite 11)**

**Fahrtkosten: ca. 3,50 € (Gruppenticket)**

## .....für Gruppenbesucher, Mitarbeiter und Mitglieder:

**26. April 2014: Tagesseminar mit Andrea Schmidt**

**Thema: Suchtkrankenhilfe:**

**„Aufbruch – zu einem neuen Anfang“**

## .....für Mitglieder & Mitarbeiter:



**05. Jan. 2014: Mitarbeitertagung im Naturfreundehaus Theegarten**

**Beginn: 9.00 Uhr**

**08. März 2014: Vertreterversammlung des Blauen Kreuz Landesverband  
Rheinland in Köln**

**22. März 2014: Praxisbegleitung in Wuppertal**

## Vereinsanschrift: Blaues Kreuz Solingen:

Willi Klapper (1. Vorsitzender) Nümmenerstr. 17

42653 Solingen

Tel.: 0212/2307575

**Impressum**

Email: [blauskreuz-solingen@t-online.de](mailto:blauskreuz-solingen@t-online.de) [www.blaueskreuz-solingen.de](http://www.blaueskreuz-solingen.de)

Spendenkonto: 401455 - Stadtparkasse Solingen BLZ 34250000

Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen

Tel.: 0212/71487 - Email: [uwe.drath@gmx.de](mailto:uwe.drath@gmx.de)

Titelblattgrafik und Fotobearbeitung : Dirk Seiffert

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 14.03.2014

Gedruckt bei ESF - Print Berlin : [www.esf-print.de](http://www.esf-print.de)

